

# SANITAS

## SBF 48 USB



**(DE) (CH) USB-Diagnosewaage**  
**(AT) Gebrauchsanleitung**

**(FR) (CH) Pèse-personne**  
**impédancemètre USB**  
**Mode d'emploi**

**(IT) (CH) Bilancia diagnostica USB**  
**Istruzioni per l'uso**

**(NL) USB-diagnose-weegschaal**  
**Gebruikshandleiding**

### Service:

**(DE)** Tel.: 021 517 809 696

**(AT)** Tel.: 0 1206 091 047

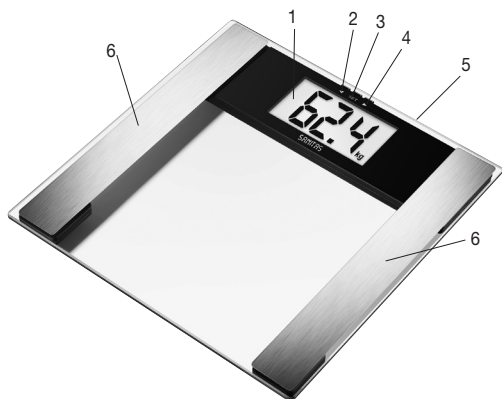
**(CH)** Tel.: 0 44 200 1140

**(FR)** Tél. : 0 157 323 320

**(IT)** tel: 0689 386 021

**(NL)** Tel.: 0 202 008 466





#### DE CH AT Deutsch

1. Display
2. „Ab“-Taste
3. „Set“-Taste
4. „Auf“-Taste
5. Datenschnittstelle (USB)
6. Elektroden

#### FR CH Français

1. Ecran
2. Touche "bas"
3. Touche réglage
4. Touche "haut"
5. Interface de données (USB)
6. Electrodes

#### IT CH Italiano

1. Display
2. Tasto Giù
3. Tasto SET
4. Tasto Su
5. Interfaccia dati (USB)
6. Elettrodi

#### NL Nederlands

1. Display
2. Omlaag-knop
3. SET-knop
4. Omhoog-knop
5. Data-interface (USB)
6. Elektroden

## DE CH AT DEUTSCH

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

# ! 1. Wichtige Hinweise – für den späteren Gebrauch aufbewahren!

## 1.1 Sicherheitshinweise:

- Die Waage darf nicht von Personen mit medizinischen Implantaten (z.B. Herzschrittmacher) verwendet werden. Andernfalls kann deren Funktion beeinträchtigt sein.
- Nicht während der Schwangerschaft benutzen.
- Achtung, steigen Sie nicht mit nassen Füßen auf die Waage und betreten Sie die Waage nicht, wenn die Oberfläche feucht ist – Rutschgefahr!
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien und Waage für Kleinkinder unerreikbaar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickengefahr).
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, in Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.



## 1.2 Allgemeine Hinweise:

- Nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch vorgesehen.
- Beachten Sie, dass technisch bedingt Messtoleranzen möglich sind, da es sich um keine geeichte Waage handelt.
- Altersstufen von 10 ... 100 Jahre und Größeneinstellungen von 100 ... 220 cm (3'-03"-7'-03") voreinstellbar. Belastbarkeit: max 180 kg (396 lb, 28 st). Ergebnisse in 100g-Schritten (0,2 lb, 0,01 st). Messergebnisse Körperfett-, Körperwasser- und Muskelanteils in 0,1%-Schritten.
- Stellen Sie die Waage auf einen ebenen festen Boden; ein fester Bodenbelag ist Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Von Zeit zu Zeit sollte das Gerät mit einem feuchten Tuch gereinigt werden. Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel, und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper).
- Reparaturen dürfen nur vom Kundenservice oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Prüfen Sie jedoch vor jeder Reklamation zuerst die Batterien und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus.

## 2. Inbetriebnahme

### 2.1 Batterien einlegen

Falls vorhanden, ziehen Sie den Batterie-Isolierstreifen am Batteriefachdeckel beziehungsweise entfernen Sie die Schutzfolie der Batterien und setzen Sie die Batterien gemäß Polung ein. Zeigt die Waage keine Funktion, so entfernen Sie die Batterien komplett und setzen Sie sie erneut ein. Ihre Waage ist mit einer „Batteriewechselanzeige“ ausgestattet. Beim Betreiben der Waage mit zu schwachen Batterien erscheint auf dem Anzeigenfeld „LÜ“, und die Waage schaltet sich automatisch aus. Die Batterie muss in diesem Fall ersetzt werden (1 x 3V Lithium-Batterie CR2032).

## 2.2 Basiseinstellungen vornehmen

Legen Sie die Batterien ein und halten Sie die Taste "SET" für 3 Sekunden gedrückt.

- Treffen Sie Ihre Auswahl über die Tasten ◀ bzw. ▶ und bestätigen Sie jeweils mit "SET".

| Reihenfolge | Einstellwerte      |
|-------------|--------------------|
| Datum       | Jahr - Monat - Tag |
| Uhrzeit     | Stunden / Minuten  |
| Maßeinheit  | KG - LB - ST       |

## 2.3 Benutzerdaten einstellen

Drücken Sie die Taste "SET".

- Treffen Sie Ihre Auswahl über die Tasten ◀ bzw. ▶ und bestätigen Sie jeweils mit "SET".

| Benutzerdaten    | Einstellwerte                      |
|------------------|------------------------------------|
| Speicherplatz P  | 1 bis 10                           |
| Körpergröße cm   | 100 bis 220 cm (3'-03" bis 7'-03") |
| Geburtstag Age   | Jahr, Monat, Tag                   |
| Geschlecht       | männlich ♂, weiblich ♀             |
| Aktivitätsgrad R | 1-5                                |

## i Aktivitätsgrade

| Aktivitätsgrade | Körperliche Aktivität                                                                                                                    |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1               | keine                                                                                                                                    |
| 2               | Geringe: Wenige und leichte körperliche Anstrengungen (z.B. Spazierengehen, leichte Gartenarbeit, gymnastische Übungen).                 |
| 3               | Mittlere: Körperliche Anstrengungen, mindestens 2 bis 4 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.                                               |
| 4               | Hohe: Körperliche Anstrengungen, mindestens 4 bis 6 mal pro Woche, jeweils 30 Minuten.                                                   |
| 5               | Sehr hohe: Intensive körperliche Anstrengungen, intensives Training oder harte körperliche Arbeit, täglich, jeweils mindestens 1 Stunde. |

## 3. Benutzung

### 3.1 Nur Gewicht messen

- Tippen Sie mit dem Fuß schnell und kräftig auf die Trittpläche Ihrer Waage.
- Es erscheint die komplette Displayanzeige (Abb. 1) bis „0.0“ (Abb. 2) angezeigt wird.
- Stellen Sie sich nun auf die Waage. Stehen Sie ruhig auf der Waage mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beiden Beinen. Die Waage beginnt sofort mit der Messung. Kurz darauf wird das Messergebnis angezeigt (Abb. 3).
- Wenn Sie die Trittpläche verlassen, schaltet sich die Waage nach einigen Sekunden ab.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

### 3.2 Messung von Gewicht, Körperfett- und Körperwasser- und Muskelanteil

- Tippen Sie mit dem Fuß auf die Trittpläche Ihrer Waage.
- Wählen Sie durch mehrfaches Drücken der Taste ▶ oder ◀ den Speicherplatz aus, auf dem Ihre persönliche Grunddaten gespeichert sind. Diese werden nacheinander angezeigt bis die Anzeige „0.0“ (Abb. 2) erscheint.
- Steigen Sie barfuß auf die Waage und achten Sie darauf, dass Sie auf beiden Elektroden stehen. Zunächst wird Ihr Körpergewicht ermittelt und angezeigt (Abb. 3).
- Bleiben Sie ruhig auf der Waage stehen, jetzt wird die Körperfettanalyse durchgeführt. Dies kann einige Sekunden dauern.

- Beim Abschalten werden die Messwerte nach einer Analyse automatisch gespeichert. Wenn die 60 Speicherplätze eines Benutzers gefüllt sind, erscheint „Full“ im Display.

#### Folgende Daten werden angezeigt:

- Körperfettanteil BF, in % (Abb. 4)
- Wasseranteil ≈, in % (Abb. 5)
- Muskelanteil ↗, in % (Abb. 6)
- Körpergewicht, in kg (lb, st)

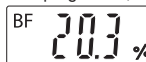


Abb. 4

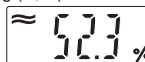


Abb. 5

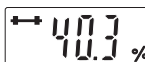


Abb. 6



Abb. 3

### 3.3 Messwertspeicher abrufen

Nach einer erfolgten Messung erscheint die Anzeige „0.0“ im Display.

- Drücken Sie die Taste . Das Speichersymbol  mit dem zuletzt gespeicherten Messwert erscheint. Nacheinander werden die Ergebnisse Körperfett, Körperwasser, Muskelanteil, Gewicht angezeigt.
- Drücken Sie die Taste  erneut. Der vorletzte gespeicherte Messwert erscheint.
- Drücken Sie die Taste  erneut. Das Speichersymbol erlischt und „0.0“ erscheint im Display.



- Angezeigten Messwert löschen: Taste "SET" drücken, „dEL“ mit Taste "SET" bestätigen und löschen.
- Speicher komplett löschen: nach Einschalten die Tasten "SET" und  gleichzeitig 5 Sekunden lang drücken bis „CL“ erscheint. Mit Taste "SET" bestätigen und löschen.

### 3.4 Tipps zur Anwendung

#### Wichtig bei der Ermittlung des Körperfett-/Körperwasser-/Muskelanteils:

- Die Messung darf nur barfuß und kann zweckmäßig mit schwach befeuchteten Fußsohlen vorgenommen werden. Völlig trockene Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Es darf kein Kontakt zwischen beiden Füßen, Beinen, Waden und Oberschenkeln bestehen. Andernfalls kann die Messung nicht korrekt ausgeführt werden.
- Stehen Sie während des Messvorgangs still.
- Warten Sie einige Stunden nach ungewohnter körperlicher Anstrengung.
- Warten Sie ca. 15 Minuten nach dem Aufstehen, damit sich das im Körper befindliche Wasser verteilen kann.

#### Die Ermittlung ist nicht aussagekräftig bei:

- Kindern unter ca. 10 Jahren.
- Personen mit Fieber, in Dialysebehandlung, Ödem-Symptomen oder Osteoporose.
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen.
- Personen, die gefäßerweiternde oder gefäßverengende Medikamente einnehmen.
- Bei Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

## 4. Ergebnisse bewerten

### Körperfettanteil

Nachfolgende Körperfettwerte in % geben Ihnen eine Richtlinie (für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt!).

#### Mann

| Alter  | wenig | normal | viel    | sehr viel |
|--------|-------|--------|---------|-----------|
| 10-14  | <11   | 11-16  | 16,1-21 | >21,1     |
| 15-19  | <12   | 12-17  | 17,1-22 | >22,1     |
| 20-29  | <13   | 13-18  | 18,1-23 | >23,1     |
| 30-39  | <14   | 14-19  | 19,1-24 | >24,1     |
| 40-49  | <15   | 15-20  | 20,1-25 | >25,1     |
| 50-59  | <16   | 16-21  | 21,1-26 | >26,1     |
| 60-69  | <17   | 17-22  | 22,1-27 | >27,1     |
| 70-100 | <18   | 18-23  | 23,1-28 | >28,1     |

#### Frau

| Alter  | wenig | normal | viel    | sehr viel |
|--------|-------|--------|---------|-----------|
| 10-14  | <16   | 16-21  | 21,1-26 | >26,1     |
| 15-19  | <17   | 17-22  | 22,1-27 | >27,1     |
| 20-29  | <18   | 18-23  | 23,1-28 | >28,1     |
| 30-39  | <19   | 19-24  | 24,1-29 | >29,1     |
| 40-49  | <20   | 20-25  | 25,1-30 | >30,1     |
| 50-59  | <21   | 21-26  | 26,1-31 | >31,1     |
| 60-69  | <22   | 22-27  | 27,1-32 | >32,1     |
| 70-100 | <23   | 23-28  | 28,1-33 | >33,1     |

Bei Sportlern ist oft ein niedrigerer Wert festzustellen. Je nach betriebener Sportart, Trainingsintensität und körperlicher Konstitution können Werte erreicht werden, die noch unterhalb der angegebenen Richtwerte liegen. Bitte beachten Sie jedoch, dass bei extrem niedrigen Werten Gesundheitsgefahren bestehen können.

### Körperwasseranteil

Der Anteil des Körperwassers in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

#### Mann

| Alter  | schlecht | gut   | sehr gut |
|--------|----------|-------|----------|
| 10-100 | <50      | 50-65 | >65      |

#### Frau

| Alter  | schlecht | gut   | sehr gut |
|--------|----------|-------|----------|
| 10-100 | <65      | 45-60 | >60      |

Körperfett beinhaltet relativ wenig Wasser. Deshalb kann bei Personen mit einem hohen Körperfettanteil der Körperwasseranteil unter den Richtwerten liegen. Bei Ausdauer-Sportlern hingegen können die Richtwerte aufgrund geringer Fettanteile und hohem Muskelanteil überschritten werden. Die Körperwasserermittlung mit dieser Waage ist nicht dazu geeignet, medizinische Rückschlüsse auf z.B. altersbedingte Wassereinlagerungen zu ziehen. Fragen sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Grundsätzlich gilt es, einen hohen Körperwasseranteil anzustreben.

## Muskelanteil

Der Muskelanteil in % liegt normalerweise in folgenden Bereichen:

### Mann

| Alter  | wenig | normal | viel |
|--------|-------|--------|------|
| 10-14  | <44   | 44-57  | >57  |
| 15-19  | <43   | 43-56  | >56  |
| 20-29  | <42   | 42-54  | >54  |
| 30-39  | <41   | 41-52  | >52  |
| 40-49  | <40   | 40-50  | >50  |
| 50-59  | <39   | 39-48  | >48  |
| 60-69  | <38   | 38-47  | >47  |
| 70-100 | <37   | 37-46  | >46  |

### Frau

| Alter  | wenig | normal | viel |
|--------|-------|--------|------|
| 10-14  | <36   | 36-43  | >43  |
| 15-19  | <35   | 35-41  | >41  |
| 20-29  | <34   | 34-39  | >39  |
| 30-39  | <33   | 33-38  | >38  |
| 40-49  | <31   | 31-36  | >36  |
| 50-59  | <29   | 29-34  | >34  |
| 60-69  | <28   | 28-33  | >33  |
| 70-100 | <27   | 27-32  | >32  |

## 5. PC-Übertragung

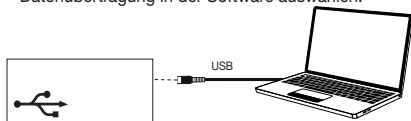
Systemvoraussetzungen: Windows 7, Windows 8, Windows Vista, Windows XP SP3

### Ablauf Installation:

- Download und Installation der Healthcoach Software finden Sie im Downloadbereich unter: <http://www.sanitas-online.de>
- Bei der Installation der Software folgen Sie den Anweisungen.

### Daten übertragen:

- USB-Verbindung herstellen
- Datenübertragung in der Software auswählen.



Werden keine Daten bzw. Daten mit falschem Datum angezeigt, überprüfen Sie die Basiseinstellungen der Waage (s. 2.2).

## 6. Fehlmessung

Stellt die Waage bei der Messung einen Fehler fest, wird „FFFF“ oder „Err“ angezeigt.

Wenn Sie sich auf die Waage stellen, bevor im Display „0.0“ angezeigt wird, funktioniert die Waage nicht korrekt.

| Mögliche Fehlerursachen:                                                                               | Behebung:                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| – Die maximale Tragkraft von 180 kg wurde überschritten.                                               | – Nur maximal zulässiges Gewicht wiegen.                                                                                                   |
| – Der elektrische Widerstand zwischen Elektroden und Fußsohle ist zu hoch (z.B. bei starker Hornhaut). | – Die Messung bitte barfuß wiederholen.<br>– Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an. Entfernen Sie ggf. die Hornhaut an den Fußsohlen. |
| – Der Fettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs (kleiner 5% oder größer 55%).                  | – Die Messung bitte barfuß wiederholen.<br>– Feuchten Sie ggf. Ihre Fußsohlen leicht an.                                                   |
| – Waage steht auf Teppichboden.                                                                        | – Waage auf ebenen und festen Boden stellen.                                                                                               |

## 7. Entsorgen

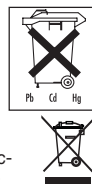
Batterien und Akkus gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

### Hinweis

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium, Hg = Batterie enthält Quecksilber.

Im Interesse des Umweltschutzes darf die Waage einschließlich der Batterien am Ende ihrer Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entfernt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Befolgen Sie die örtlichen Vorschriften bei der Entsorgung der Materialien.

Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



## 8. Garantie/Service

Wir leisten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.

Die Garantie gilt nicht:

- Im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen.
- Für Verschleißteile.
- Für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren.
- Bei Eigenverschulden des Kunden.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt.

Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen.

Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der



Hans Dinslage GmbH  
Riedlinger Straße 28  
88524 Uttenweiler  
Germany

geltend zu machen

Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten.

Das Gerät aus keinem Grund öffnen – im Falle von Öffnung oder Veränderung erlischt der Garantieanspruch.

Weitergehende Rechte werden dem Kunden (aufgrund der Garantie) nicht eingeräumt.

**In vielen Fällen liegt der Grund für Reklamationen in Bedienungsfehlern. Diese könnten ohne Weiteres telefonisch behoben werden. Bitte wenden sie sich an die für Sie eingerichtete Service-Hotline:**

**(DE)** Tel.: 021 517 809 696

**(CH)** Tel.: 044 200 1140

**(AT)** Tel.: 0 1206 091 047

**(FR) (CH) FRANÇAIS**

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes.

# ! 1. Consignes importantes – à conserver pour un usage ultérieur!

## 1.1 Remarques de sécurité

- **Cette balance ne doit pas être utilisée par des personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple). Sinon leur fonctionnement risque d'être entravé.**
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Attention, ne montez pas sur la balance les pieds mouillés et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – vous pourriez glisser!
- Les piles avalées risquent de mettre la vie en danger. Laissez les piles et la balance hors de portée des jeunes enfants. Au cas où une pile a été avalée, faites immédiatement appel à un médecin.
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'asphyxie).
- Les piles ne doivent être ni rechargées ni réactivées par d'autres méthodes ni démontées ni jetées dans le feu ni court-circuitées.



## 1.2 Remarques générales

- Pas conçu pour une utilisation médicale ou commerciale.
- Notez que des tolérances de mesure techniques sont possibles, car il ne s'agit pas d'une balance calibrée.
- Niveaux d'âge de 10 à 100 ans et réglages de la taille de 100 à 220 cm (3'-03"–7'-03") ajustables au préalable. Résistance : max 180 kg (396 lb, 28 st.). Résultats par graduations de 100 g (0,2 lb, 0,01 st). Résultats de mesure des parts de graisse corporelle, d'eau corporelle et de muscle par graduations de 0,1 %.
- Posez la balance sur un sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- De temps en temps, nettoyez l'appareil avec un chiffon humide. N'utilisez pas de nettoyeur agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- Mettez la balance à l'abri des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des fortes variations de température et évitez la proximité de sources de chaleur (fourneaux, radiateurs de chauffage).
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente ou des revendeurs agréés. Cependant, avant de faire une réclamation, contrôlez d'abord les piles et changez-les, le cas échéant.

## 2. Mise en service

### 2.1 Insertion des piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement les piles et remettez-les en place. Votre balance est pourvue d'un "affichage de changement de piles". En cas d'utilisation de la balance avec des piles faibles, le message "LŲ" s'affiche et la balance s'arrête automatiquement. Dans ce cas, la pile doit être remplacée (1 pile lithium 3 V CR2032).

### 2.2 Réglages de base

Insérez les piles et maintenez la touche « SET » enfoncée pendant 3 secondes.

- Sélectionnez à l'aide des touches ◀ ou ▶ et confirmez avec "SET".

| Séquence        | Valeurs de réglage  |
|-----------------|---------------------|
| Date            | année – mois – jour |
| Heure           | heures – minutes    |
| Unité de mesure | KG - LB - ST        |

### 2.3 Réglage des données de l'utilisateur

Appuyez sur la touche « SET ».

- Sélectionnez à l'aide des touches ◀ ou ▶ et confirmez avec "SET".

| Données de l'utilisateur | Valeurs de réglage                                                                                                                                                              |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Emplacement de mémoire P | 1 à 10                                                                                                                                                                          |
| Taille cm                | 100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03")                                                                                                                                                  |
| Date de naissance Age    | année, mois, jour                                                                                                                                                               |
| Sexe                     | homme  femme  |
| Niveau d'activité R      | 1-5                                                                                                                                                                             |

### Niveaux d'activité

| Niveaux d'activité | Activité physique                                                                                                                        |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                  | Aucune.                                                                                                                                  |
| 2                  | Réduite : peu d'efforts physiques et efforts limités (promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique par ex.).                    |
| 3                  | Moyenne : efforts physiques au moins 2 à 4 fois par semaine, pendant 30 minutes.                                                         |
| 4                  | Intense : efforts physiques au moins 4 à 6 fois par semaine, pendant 30 minutes.                                                         |
| 5                  | Très intense : efforts physiques très prononcés, entraînement intense ou travail physique dur quotidiennement, au moins pendant 1 heure. |

## 3. Utilisation

### 3.1 Pesée seule

- Appuyez rapidement et fortement avec le pied sur la surface d'appui de votre balance.  
L'affichage complet (III. 1) apparaît jusqu'à ce que « ŲŲ » (III. 2) s'affiche.
- Montez sur la balance. Tenez-vous debout immobile sur la balance en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes. La balance commence la mesure immédiatement. Ensuite le résultat de la mesure s'affiche. (III. 3).
- Quand vous quittez le plateau, la balance s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes.

|                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| III. 1                                                                             | III. 2                                                                              | III. 3                                                                              |

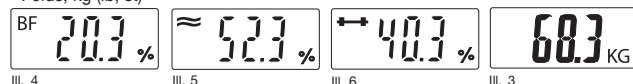
### 3.2 Mesure du poids, du taux de graisse corporelle et du taux de la masse hydrique et musculaire

- Appuyez avec le pied sur la surface d'appui de votre balance.
- Appuyez plusieurs fois sur la touche ▶ ou ◀ pour sélectionner la position de mémoire où sont enregistrées vos données de base personnelles. Elles s'affichent les unes après les autres jusqu'à ce que "ŲŲ" s'affiche (III. 2).
- Montez pieds nus sur la balance et maintenez les pieds en contact avec les deux électrodes. D'abord votre poids est déterminé et affiché (III. 3).
- Restez immobile sur la balance, l'analyse de la graisse corporelle est en cours. Ceci peut durer quelques secondes.

-  Lors de l'extinction du pèse-personne, les valeurs mesurées sont enregistrées automatiquement après une analyse. Lorsque les 60 emplacements de mémoire d'un utilisateur sont remplis, "Full" apparaît à l'affichage.

### Les données suivantes s'affichent:

- Taux de graisse corporelle BF en % (III. 4)
- Taux de masse hydrique  $\approx$  en % (III. 5)
- aux de masse musculaire  $\rightarrow$  en % (III. 6)
- Poids, kg (lb, st)



### 3.3 Après une mesure de la graisse corporelle

L'affichage «0.0» apparaît sur l'afficheur après avoir effectué une mesure.

- Pressez la touche  $\blacktriangleleft$ . Le symbole de mémoire  $\mathbb{M}$  et la dernière valeur de mesure mémorisée apparaissent. Les valeurs pour la graisse corporelle, l'eau corporelle, la masse musculaire et le poids apparaissent successivement.
- Pressez à nouveau la touche  $\blacktriangleleft$ . L'avant-dernière valeur de mesure mémorisée apparaît.
- Pressez à nouveau la touche  $\blacktriangleleft$ . Le symbole de mémoire disparaît et « 0.0 » apparaît sur l'afficheur.

- i**
- Suppression de la valeur de mesure affichée : Pressez la touche "SET", confirmez « YES » et effacez au moyen de la touche "SET".
  - Effacement complet de la mémoire: Après la mise en marche, pressez simultanément les touches  $\blacktriangleleft$ ,  $\blacktriangleright$  et "SET" pendant 5 secondes, jusqu'à l'apparition de « CLR. » Confirmez « YES » et effacez au moyen de la touche "SET".

### 3.4 Conseils d'utilisation

#### Informations importantes pour la mesure du taux de graisse/de la masse hydrique/de la masse musculaire:

- La mesure doit être faite pieds nus; si besoin est, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Il ne faut en aucun cas qu'il y ait un contact entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses. Sinon, la mesure ne peut pas être faite de manière correcte.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Après votre lever, attendez 15 minutes environ avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.

#### Le résultat n'est pas pertinent dans les cas suivants:

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'œdèmes ou de l'ostéoporose,
- les personnes sous traitement cardiovasculaire.
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,
- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

## 4. Evaluation des résultats

### Taux de graisse corporelle

Les taux de graisse corporelle suivants (en %) sont donnés à titre indicatif (consultez votre médecin pour de plus amples informations).

#### Homme

| Age    | Faible | Normal | Elevé   | Obésité |
|--------|--------|--------|---------|---------|
| 10-14  | <11    | 11-16  | 16,1-21 | >21,1   |
| 15-19  | <12    | 12-17  | 17,1-22 | >22,1   |
| 20-29  | <13    | 13-18  | 18,1-23 | >23,1   |
| 30-39  | <14    | 14-19  | 19,1-24 | >24,1   |
| 40-49  | <15    | 15-20  | 20,1-25 | >25,1   |
| 50-59  | <16    | 16-21  | 21,1-26 | >26,1   |
| 60-69  | <17    | 17-22  | 22,1-27 | >27,1   |
| 70-100 | <18    | 18-23  | 23,1-28 | >28,1   |

#### Femme

| Age    | Faible | Normal | Elevé   | Obésité |
|--------|--------|--------|---------|---------|
| 10-14  | <16    | 16-21  | 21,1-26 | >26,1   |
| 15-19  | <17    | 17-22  | 22,1-27 | >27,1   |
| 20-29  | <18    | 18-23  | 23,1-28 | >28,1   |
| 30-39  | <19    | 19-24  | 24,1-29 | >29,1   |
| 40-49  | <20    | 20-25  | 25,1-30 | >30,1   |
| 50-59  | <21    | 21-26  | 26,1-31 | >31,1   |
| 60-69  | <22    | 22-27  | 27,1-32 | >32,1   |
| 70-100 | <23    | 23-28  | 28,1-33 | >33,1   |

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence. Des valeurs extrêmement basses peuvent cependant représenter des risques pour la santé.

### Taux de masse hydrique

Le taux de masse hydrique (en %) se situe normalement dans les plages suivantes :

#### Homme

| Age    | Mauvais | Bon   | Très bon |
|--------|---------|-------|----------|
| 10-100 | <50     | 50-65 | >65      |

#### Femme

| Age    | Mauvais | Bon   | Très bon |
|--------|---------|-------|----------|
| 10-100 | <65     | 45-60 | >60      |

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. Il est donc possible que chez les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé, le taux de masse hydrique soit inférieur aux données de référence. Par contre, chez les personnes prati-

quant des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être supérieur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et d'un taux de masse musculaire supérieur.  
Le taux de masse hydrique déterminé sur ce pèse-personne ne permet pas de tirer de conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus due à l'âge. Consultez le cas échéant votre médecin. De manière générale, il est préférable que le taux de masse hydrique soit élevé.

## Taux de masse musculaire

Le taux de masse musculaire (en %) se situe normalement dans les plages suivantes :

### Homme

| Age    | Faible | Normal | Elevé |
|--------|--------|--------|-------|
| 10-14  | <44    | 44-57  | >57   |
| 15-19  | <43    | 43-56  | >56   |
| 20-29  | <42    | 42-54  | >54   |
| 30-39  | <41    | 41-52  | >52   |
| 40-49  | <40    | 40-50  | >50   |
| 50-59  | <39    | 39-48  | >48   |
| 60-69  | <38    | 38-47  | >47   |
| 70-100 | <37    | 37-46  | >46   |

### Femme

| Age    | Faible | Normal | Elevé |
|--------|--------|--------|-------|
| 10-14  | <36    | 36-43  | >43   |
| 15-19  | <35    | 35-41  | >41   |
| 20-29  | <34    | 34-39  | >39   |
| 30-39  | <33    | 33-38  | >38   |
| 40-49  | <31    | 31-36  | >36   |
| 50-59  | <29    | 29-34  | >34   |
| 60-69  | <28    | 28-33  | >33   |
| 70-100 | <27    | 27-32  | >32   |

## 5. Transfert PC

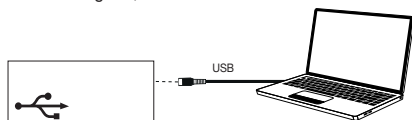
Configuration requise : Windows 7, Windows 8, Windows Vista, Windows XP SP3

### Marche à suivre :

- Vous trouverez les informations de téléchargement et d'installation Healthcoach dans la rubrique Téléchargement du site <http://www.sanitas-online.de>
- Veuillez suivre les consignes lors de l'installation du logiciel.

### Transférer les données

- Établissez la connexion USB.
- Dans le logiciel, sélectionnez le transfert des données.



Si aucune donnée ne s'affiche ou si des données apparaissent avec une date erronée, vérifiez les réglages de base de la balance (voir 2.2).

## 6. Mesures erronées

Si la balance détecte une erreur au cours d'une mesure, "FFFF"/"Err." s'affiche.

Si vous montez sur la balance avant que "0.0" s'affiche, elle ne fonctionne pas correctement.

| Causes possibles d'erreur                                                                                           | Remède                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - La portée maximale de 180 kg a été dépassée.                                                                      | - Peser uniquement le poids maximal autorisé.                                                                                                                 |
| - La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (callosités épaisses, par ex.). | - Refaire la mesure pieds nus.<br>- Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds. Enlever les callosités de la plante des pieds, le cas échéant. |
| - Le taux de graisse corporelle n'est pas compris dans la plage mesurable (inférieur à 5% ou supérieur à 55%).      | - Refaire la mesure pieds nus.<br>- Le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.                                                                |
| - Le pèse-personne repose sur une moquette.                                                                         | - Poser le pèse-personne sur un sol plan et stable.                                                                                                           |

## 7. Elimination

Les piles usagées ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. En tant que consommateur / consommatrice, la législation vous impose de restituer les piles usagées. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les points de collecte locaux réservés à cet usage ou dans tout magasin vendant des piles de ce type.

### Remarque :

Ce pictogramme se trouve sur les piles à substances nocives : Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.

Afin de respecter l'environnement, ne jetez pas le pèse-personne ni les piles dans les ordures ménagères, une fois ceux-ci devenus inutilisables. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays.

Respectez les réglementations locales en matière d'élimination de matériaux. Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne 2002/96/CE – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



## 8. Garantie/Service

Ce produit dispose d'une garantie de 3 ans à partir de la date d'achat pour tout vice matériel et de fabrication.

La garantie ne s'applique pas :

- aux dommages issus d'une utilisation non conforme.
- aux pièces d'usure.
- aux vices connus du client au moment de l'achat.
- en cas de propre faute du client.

Les garanties légales du client restent intactes par cette garantie.

Le client doit justifier l'achat pour toute revendication d'une réclamation durant la durée de la garantie.

La garantie doit être revendiquée dans l'espace de 3 ans à partir de la date d'achat auprès de



Hans Dinslage GmbH  
Riedlinger Straße 28  
88524 Uttenweiler  
Germany

En cas de réclamation, le client a droit à réparation de la marchandise par notre atelier ou par un atelier autorisé par nos soins. Le boîtier de l'appareil ne doit être ouvert sous aucun prétexte – l'ouverture du boîtier et toute modification annule les droits de garantie. En raison de la garantie, tous autres droits du client sont exclus.

**Dans de nombreux cas, les motifs des réclamations découlent d'erreurs de manipulation. Celles-ci pourraient facilement être résolues par téléphone. Adressez-vous à la ligne d'assistance qui vous est réservée :**

 Tél. : 015 732 3320

 Tel.: 044 200 1140

  **ITALIANO**

La preghiamo di leggere attentamente le presenti istruzioni, di conservarle per un'eventuale consultazione successiva, di metterle a disposizione di altri utenti e di osservare le avvertenze ivi riportate.

# ! 1. Importante: da conservare per un uso successivo.

## 1.1 Avvertenze di sicurezza:

- **La bilancia non deve essere utilizzata da persone portatrici di impianti medicali (ad es. pacemaker). In caso contrario, si corre il rischio di danneggiare il loro funzionamento.**
- Non usare per le donne in gravidanza.
- Attenzione, non salire sulla bilancia con i piedi bagnati o con la superficie della pedana bagnata – Pericolo di scivolare!
- L'ingestione delle batterie può essere mortale. Conservare le batterie e la bilancia fuori della portata dei bambini piccoli. In caso d'ingestione di una batteria, contattare immediatamente il medico.
- Tenere i bambini lontani dal materiale d'imballaggio (pericolo di soffocamento).
- Non ricaricare o riattivare le batterie con altri mezzi, non scomporle, non gettarle nel fuoco, non cortocircuitarle.



## 1.2 Avvertenze generali:

- L'apparecchio non è adatto all'uso medico o commerciale.
- Attenzione: sono possibili tolleranze di misurazione poiché la bilancia non è calibrata.
- Livelli di età impostabili tra 10 e 100 anni e altezza impostabile tra 100 e 220 cm. Portata: max 180 kg (396 lb, 28 st.). Risultati in intervalli di 100 g (0,2 lb, 0,01 st). Risultati di misurazione per percentuali di massa grassa, acqua corporea e massa muscolare in intervalli di 0,1%
- Collocare la bilancia su un pavimento piano e solido; un rivestimento solido del pavimento è il presupposto per una misurazione corretta.
- Pulire di tanto in tanto l'apparecchio con un panno umido. Non utilizzare detergenti aggressivi e non immergere mai l'apparecchio nell'acqua.
- Proteggere l'apparecchio da urti, umidità, polvere, prodotti chimici, forti variazioni di temperatura e tenerlo lontano da fonti di calore (stufe, radiatori).
- Le riparazioni devono essere eseguite esclusivamente dal servizio assistenza di da rivenditori autorizzati. Prima di ogni reclamo verificare in primo luogo lo stato delle batterie e sostituirle, se necessario.

## 2. Messa in funzione

### 2.1 Inserimento delle batterie

Qualora presenti, estrarre le strisce isolanti delle pile sul coperchio del vano pile, oppure rimuovere il foglio protettivo delle pile inserendole rispettando le polarità. Qualora la bilancia non mostri alcuna funzione, rimuovere le pile completamente e reinserirle nuovamente. La bilancia è provvista di un "indicatore cambio pile". Usando la bilancia con pile troppo deboli, sul campo indicatore compare la scritta "L0" e la bilancia si spegne automaticamente. In questo caso è necessario sostituire la batteria (1 batteria al litio da 3 V CR2032).

### 2.2 Impostazioni di base

Inserire le batterie e tenere premuto il pulsante "SET" per 3 secondi.

- Selezionare l'opzione desiderata tramite il pulsante ◀ o ▶ e confermare con il pulsante "SET".

| Sequenza        | Valori di impostazione |
|-----------------|------------------------|
| Data            | anno - mese - giorno   |
| Ora             | ore - minuti           |
| Unità di misura | KG - LB - ST           |

### 2.3 Impostazione dei dati personali

Premere il pulsante "SET".

- Selezionare l'opzione desiderata tramite il pulsante ◀ o ▶ e confermare con il pulsante "SET".

| Dati personali      | Valori di impostazione                                                                                                                                                                |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Posto di memoria P  | da 1 a 10                                                                                                                                                                             |
| Statura cm          | da 100 a 220 cm (3'-03" a 7'-03")                                                                                                                                                     |
| Data di nascita Age | anno, mese, giorno                                                                                                                                                                    |
| Sesso               | maschio  , femmina  |
| Grado di attività R | 1-5                                                                                                                                                                                   |

### Gradi di attività

| Gradi di attività | Attività fisica                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                 | Nessuna.                                                                                                                |
| 2                 | Ridotta: poca attività fisica leggera (ad es. passeggiate, lavori di giardinaggio non pesanti, esercizi di ginnastica). |
| 3                 | Media: attività fisica almeno 2 - 4 volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti.                                     |
| 4                 | Elevata: attività fisica almeno 4 - 6 volte alla settimana, ogni volta per 30 minuti.                                   |
| 5                 | Molto elevata: intensa attività fisica, allenamento intenso o duro, attività quotidiana per almeno 1 ora.               |

## 3. Modalità d'uso

### 3.1 Solo misurazione del peso

- Esercitare una breve pressione con il piede sulla superficie di appoggio della bilancia. Viene visualizzato il display completo (fig. 1) e poi "0.0" (fig. 2).
- Ora è possibile mettersi sulla bilancia. Rimanere fermi in piedi sulla bilancia distribuendo equamente il peso sulle gambe. La bilancia comincerà immediatamente la misurazione del peso (fig. 3).
- In seguito alla discesa dalla pedana, la bilancia si spegne automaticamente nel giro di pochi secondi.



### 3.2 Misurazione del peso e della percentuale di grasso, acqua corporei e muscoli

- Esercitare una pressione con il piede sulla superficie di appoggio della bilancia.
- Premere più volte il tasto ▶ o ◀ per selezionare la posizione di memoria in cui sono registrati i propri dati personali. Questi vengono visualizzati in sequenza fino a quando non comparirà il valore "0.0" (fig. 2).
- Salire sulla bilancia a piedi nudi, facendo attenzione a posare i piedi su entrambi gli elettrodi. Verrà innanzitutto rilevato e visualizzato il peso corporeo (fig. 3).
- Restare fermi sulla bilancia e attendere l'analisi della massa grassa. L'operazione può durare qualche secondo.

-  All'attivazione i valori di misurazione vengono memorizzati automaticamente dopo ogni analisi. Se tutti i 60 posti di memoria di un utente sono pieni, sul display compare "Full".

#### Vengono visualizzati i seguenti dati:

- Grasso corporeo BF in % (fig. 4)
- Acqua corporea  $\approx$  in % (fig. 5)
- Muscoli in  $\leftrightarrow$  % (fig. 6)
- Peso, kg (lb, st)

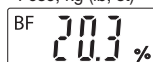


fig. 4

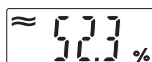


fig. 5

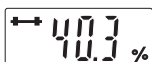


fig. 6



fig. 3

### 3.3 Dopo una misurazione del grasso corporeo

Dopo che è stata effettuata una misurazione sul display compare "0.0".

- Premere il tasto  $\blacktriangleleft$ . Compare l'icona della memoria  $M$  con l'ultima misurazione salvata. I risultati per massa grassa, percentuale di acqua, massa muscolare e peso vengono visualizzati in sequenza.
- Premere nuovamente il tasto  $\blacktriangleleft$ . Compare il penultimo valore di misurazione salvato.
- Premere nuovamente il tasto  $\blacktriangleleft$ . L'icona della memoria sparisce e sul display compare "0.0".



- Eliminare il valore misurato indicato: premere il tasto "SET", tramite il tasto "SET" confermare "2215" ed eliminare.
- Eliminare completamente la memoria: Dopo l'accensione premere i tasti  $\blacktriangleleft$ ,  $\blacktriangleright$  e "SET" contemporaneamente per 5 secondi finché non compare "CLr.5". Confermare "YES" con il tasto "SET" e cancellare.

### 3.4 Consigli per l'uso

#### Importante per la misurazione della percentuale di grasso/acqua/muscoli!

- La misurazione deve essere eseguita sempre a piedi nudi e preferibilmente con le piante dei piedi leggermente umide. Se le piante dei piedi sono troppo asciutte, la loro conduttività elettrica è insufficiente e si possono registrare risultati imprecisi.
- Non deve esserci alcun contatto tra i piedi, le gambe, i polpacci e le cosce, poiché in caso contrario potrebbe venire pregiudicato il corretto funzionamento.
- Durante la pesatura restare immobili.
- In caso di grande sforzo fisico, attendere alcune ore prima di pesarsi.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi alzati, in modo che l'acqua possa distribuirsi nel corpo.

#### La misurazione non è determinante nei seguenti casi:

- bambini in età inferiore a circa 10 anni;
- persone con febbre, in dialisi, con sintomi di edema o affette da osteoporosi;
- persone che assumono farmaci cardiovascolari;
- persone che assumono farmaci vasocostrittori o vasodilatatori;
- persone con notevoli differenze anatomiche nel rapporto tra le gambe e le dimensioni complessive del corpo (gambe di lunghezza notevolmente maggiore o inferiore rispetto alla norma).

## 4. Valutazione dei risultati

### Percentuale di grasso corporeo

I valori del grasso corporeo in % riportati qui sotto sono indicativi (per ulteriori informazioni rivolgersi al proprio medico!)

#### Uomo

| Età    | bassa | normale | alta    | molto alta |
|--------|-------|---------|---------|------------|
| 10-14  | <11   | 11-16   | 16,1-21 | >21,1      |
| 15-19  | <12   | 12-17   | 17,1-22 | >22,1      |
| 20-29  | <13   | 13-18   | 18,1-23 | >23,1      |
| 30-39  | <14   | 14-19   | 19,1-24 | >24,1      |
| 40-49  | <15   | 15-20   | 20,1-25 | >25,1      |
| 50-59  | <16   | 16-21   | 21,1-26 | >26,1      |
| 60-69  | <17   | 17-22   | 22,1-27 | >27,1      |
| 70-100 | <18   | 18-23   | 23,1-28 | >28,1      |

#### Donna

| Età    | bassa | normale | alta    | molto alta |
|--------|-------|---------|---------|------------|
| 10-14  | <16   | 16-21   | 21,1-26 | >26,1      |
| 15-19  | <17   | 17-22   | 22,1-27 | >27,1      |
| 20-29  | <18   | 18-23   | 23,1-28 | >28,1      |
| 30-39  | <19   | 19-24   | 24,1-29 | >29,1      |
| 40-49  | <20   | 20-25   | 25,1-30 | >30,1      |
| 50-59  | <21   | 21-26   | 26,1-31 | >31,1      |
| 60-69  | <22   | 22-27   | 27,1-32 | >32,1      |
| 70-100 | <23   | 23-28   | 28,1-33 | >33,1      |

Negli sportivi spesso si rileva un valore più basso. A seconda del tipo di sport praticato, dell'intensità degli allenamenti e della costituzione fisica si possono raggiungere valori che sono al di sotto dei valori indicativi qui riportati. Occorre tuttavia considerare che valori estremamente bassi costituiscono un pericolo per la salute.

### Percentuale di acqua corporea

La quantità in % di acqua corporea di norma rientra nei seguenti valori:

#### Uomo

| Età    | pessima | buona | ottima |
|--------|---------|-------|--------|
| 10-100 | <50     | 50-65 | >65    |

#### Donna

| Età    | pessima | buona | ottima |
|--------|---------|-------|--------|
| 10-100 | <65     | 45-60 | >60    |

Il grasso corporeo contiene relativamente poca acqua. Perciò nelle persone con un'elevata percentuale di grasso corporeo è possibile che la percentuale di acqua sia inferiore ai valori indicativi. Chi pratica sport di resistenza, invece, può superare i valori indicativi a causa delle basse percentuali di grassi e dell'elevata massa muscolare.

I valori dell'acqua corporea determinati con questa bilancia non sono idonei a trarre conclusioni mediche, ad es. sui depositi di liquido dovuti all'età. Eventualmente rivolgersi al proprio medico. In generale è opportuno avere un'elevata percentuale di acqua nel corpo.

## Massa muscolare

La massa muscolare in % di norma rientra nei seguenti valori:

### Uomo

| Età    | bassa | normale | alta |
|--------|-------|---------|------|
| 10-14  | <44   | 44-57   | >57  |
| 15-19  | <43   | 43-56   | >56  |
| 20-29  | <42   | 42-54   | >54  |
| 30-39  | <41   | 41-52   | >52  |
| 40-49  | <40   | 40-50   | >50  |
| 50-59  | <39   | 39-48   | >48  |
| 60-69  | <38   | 38-47   | >47  |
| 70-100 | <37   | 37-46   | >46  |

### Donna

| Età    | bassa | normale | alta |
|--------|-------|---------|------|
| 10-14  | <36   | 36-43   | >43  |
| 15-19  | <35   | 35-41   | >41  |
| 20-29  | <34   | 34-39   | >39  |
| 30-39  | <33   | 33-38   | >38  |
| 40-49  | <31   | 31-36   | >36  |
| 50-59  | <29   | 29-34   | >34  |
| 60-69  | <28   | 28-33   | >33  |
| 70-100 | <27   | 27-32   | >32  |

## 5. Trasmissione su un PC

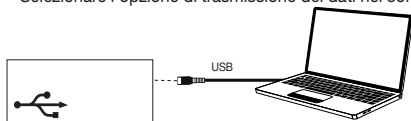
Requisiti del sistema: Windows 7, Windows 8, Windows Vista, Windows XP SP3

### Procedura di installazione:

- Per scaricare e installare il software Healthcoach, accedere all'area download del sito <http://www.sanitas-online.de>
- Per l'installazione del software, seguire le istruzioni.

### Trasferimento dei dati:

- Effettuare il collegamento USB.
- Selezionare l'opzione di trasmissione dei dati nel software.



Se non viene visualizzato alcun dato o se vengono visualizzati dati con una data errata, verificare le impostazioni di base della bilancia (v. 2.2).

## 6. Messaggi di errore

Il messaggio "FFFF"/"Err" viene visualizzato qualora venga rilevato un errore durante la misurazione.

La bilancia non funziona correttamente quando si sale sulla bilancia prima che sul display venga visualizzato il valore "0.0".

| Possibili cause dell'errore                                                                                               | Soluzione                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - È stata superata la portata massima di 180 kg.                                                                          | - Non utilizzare la bilancia se si supera il peso massimo di 180 kg.                                                                                      |
| - La resistenza elettrica tra elettrodi e pianta del piede è troppo elevata (per esempio in caso di callosità rilevanti). | - Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi.<br>- Inumidire leggermente le piante dei piedi. Rimuovere eventuali callosità dalle piante dei piedi. |
| - La percentuale di grasso non rientra nei valori misurabili (inferiore al 5% o superiore al 55%).                        | - Si prega di ripetere la misurazione a piedi nudi.<br>- Inumidire leggermente le piante dei piedi.                                                       |
| - La bilancia poggia sulla moquette.                                                                                      | - Posare la bilancia su un fondo piano e solido.                                                                                                          |

## 7. Smaltimento

Batterie e accumulatori non sono rifiuti domestici. La legge impone di restituire le batterie usate. Le vecchie batterie possono essere consegnate nei centri di raccolta comunali oppure dove vengano vendute batterie dello stesso tipo.

### ⓘ Avviso:

Sulle batterie contenenti sostanze tossiche si trovano questi simboli: Pb = batteria contenente piombo, Cd = batteria contenente cadmio, Hg = batteria contenente mercurio.

Per rispetto dell'ambiente la bilancia, batterie incluse, non deve essere gettata tra i normali rifiuti domestici al termine della sua vita utile. Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta. Seguire le norme locali vigenti per lo smaltimento.

Smaltire l'apparecchio rispettando le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchi elettrici ed elettronici 2002/96/EC - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



## 7. Garanzia/Assistenza

Il prodotto è coperto da garanzia di 3 anni a partire dalla data di acquisto in caso di difetti di materiale e di fabbricazione del prodotto.

La garanzia non vale:

- In caso di danni determinati da un esercizio non corretto.
- Per pezzi soggetti a usura.
- Per vizi, che al momento dell'acquisto erano già a conoscenza dell'acquirente.
- In caso di responsabilità dell'acquirente.

I diritti dell'acquirente ai sensi di legge derivanti dalla prestazione di garanzia non vengono lesi dalla presente garanzia.

Per godere della prestazione di garanzia all'interno del periodo di copertura della garanzia medesima, il Cliente deve presentare la prova di acquisto.

La prestazione di garanzia deve essere fatta valere entro un periodo di anni 3 dalla data di acquisto, e ciò nei confronti di:



Hans Dinslage GmbH  
Riedlinger Straße 28  
88524 Uttenweiler  
Germany

In caso di prestazione di garanzia, l'acquirente ha il diritto alla riparazione della merce presso le nostre officine o presso quelle da noi autorizzate. L'apparecchio non può essere aperto per nessun motivo - in caso di apertura o di modifica il diritto di garanzia viene a decadere.

**In molti casi, il motivo dei reclami è dovuto ad errori nell'uso. Questi problemi potrebbero senz'altro essere risolti telefonicamente. Rivolgersi al servizio hotline creato espressamente per assistere al meglio i nostri clienti al seguente numero telefonico:**

☎ Tel.: 068 938 6021

☎ Tel.: 044 200 1140

## NEDERLANDS

Neem deze gebruikshandleiding aandachtig door, bewaar deze voor later gebruik, houd deze toegankelijk voor andere gebruikers en neem alle aanwijzingen in acht.

# 1. Belangrijke aanwijzingen – Bewaren voor later gebruik!

### 1.1 Veiligheidsrichtlijnen

- **De weegschaal mag niet door personen met medische implantaten (bijv. een pacemaker) worden gebruikt. De werking daarvan kan hierdoor beïnvloed worden.**
- Niet gebruiken tijdens de zwangerschap.
- Let op, niet met natte voeten op de weegschaal gaan staan en niet op de weegschaal gaan staan als het oppervlak vochtig is – u kunt uitglijden!
- Batterijen zijn levensgevaarlijk, niet inslikken. Bewaar batterijen en de weegschaal buiten het bereik van kinderen. Neem onmiddellijk contact op met een arts indien een batterij wordt ingeslikt.
- Houd de verpakking buiten het bereik van kinderen (verstikkingsgevaar).
- Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen gereactiveerd en niet uit elkaar gehaald, in het vuur geworpen of kort-gesloten worden.



### 1.2 Algemene richtlijnen

- Niet bedoeld voor medisch of commercieel gebruik.
- Let erop dat het gaat om een geijkte weegschaal waardoor beperkte meettoleranties mogelijk zijn.
- Leeftijden van 10 ... 100 jaar- en lengte-instellingen van 100 ... 220 cm (3-03"-7-03") zijn vooraf ingesteld. Belasting: max. 180 kg (396 lb, 28 st). Resultaten in stappen van 100 g (0,2 lb, 0,01 st). Meetresultaten percentage lichaamsvet-, lichaamswater- en spiermassa in stappen van 0,1%.
- Plaats de weegschaal op een vlakke, stevige ondergrond; een stevige ondergrond is noodzakelijk voor een correcte meting.
- Zo nu en dan moet het apparaat met een vochtige doek worden gereinigd. Gebruik geen bijtende reinigingsmiddelen en dompel het apparaat nooit in water.
- Bescherm het apparaat tegen stoten, vocht, stof, chemicaliën en sterke temperatuurschommelingen en houd het uit de buurt van warmtebronnen (oven, verwarmingsapparaat).
- Reparaties mogen uitsluitend worden uitgevoerd door de klantenservice van Beurer of geautoriseerde dealers. Test vóór elke reclame eerst de batterijen en vervang deze indien nodig.

## 2. Ingebruikneming

### 2.1 Batterijen plaatsen

Trek, indien aanwezig, de isolatiestrip bij het afdekplaatje van het batterijvakje van de batterij of verwijder de isolatiefolie van de batterij en plaats de batterij zoals aangegeven in het apparaat. Verwijder de batterijen volledig als de weegschaal geen functie weergeeft en plaats deze opnieuw in het batterijvak. Uw weegschaal geeft aan wanneer de batterijen moeten worden vervangen. Als u de weegschaal gebruikt terwijl de batterij bijna leeg is verschijnt "L0" in de display en wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. In dit geval moet de batterij worden vervangen (1 x 3V lithiumbatterij CR2032).

### 2.2 Basisinstellingen kiezen

Plaats de batterijen in het apparaat en houd de toets "SET" 3 seconden ingedrukt.

- Maak uw keuze met de toetsen of ◀ en ▶ bevestig uw keuze telkens met "SET".

| Volgorde    | Instelwaarden    |
|-------------|------------------|
| Datum       | jaar, maand, dag |
| Tijd        | Uren/minuten     |
| Meeteenheid | KG - LB - ST     |

### 2.3 Gebruikersgegevens instellen

Druk op de toets "SET".

- Maak uw keuze met de toetsen of ◀ en ▶ bevestig uw keuze telkens met "SET".

| Gebruikersgegevens | Instelwaarden                                                                                                                                                                              |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Geheugenlocatie P  | 1 tot 10                                                                                                                                                                                   |
| Lengte cm          | 100 tot 220 cm (3'-03" tot 7'-03")                                                                                                                                                         |
| Geboortedag Age    | jaar, maand, dag                                                                                                                                                                           |
| Geslacht           | mannelijk  , vrouwelijk  |
| Activiteitsgraad R | 1 tot 5                                                                                                                                                                                    |

### Activiteitsgraden

| Activiteitsgraad | Lichamelijke activiteit                                                                                                                 |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | Geen.                                                                                                                                   |
| 2                | Weinig: weinig en lichte lichamelijke inspanningen (bijv. wandelen, lichte werkzaamheden in de tuin, gymnastiek oefeningen).            |
| 3                | Gemiddeld: lichamelijke inspanningen, minstens 2 tot 4 keer per week, telkens 30 minuten.                                               |
| 4                | Hoog: lichamelijke inspanningen, minstens 4 tot 6 keer per week, telkens 30 minuten.                                                    |
| 5                | Heel hoog: intensieve lichamelijke inspanningen, intensieve training of zware lichamelijke arbeid, da- gelijks, telkens minstens 1 uur. |

## 3. Gebruik

### 3.1 Alleen het gewicht meten

- Druk kort, snel en krachtig met uw voet op het oppervlak van de weegschaal.
- Een volledige displayweergave (afb. 1) wordt weergegeven totdat "0.0" (afb. 2) wordt weergegeven.
- Ga nu op de weegschaal staan. Blijf rustig op de weegschaal staan met een gelijkmatige verdeling van uw gewicht over beide benen. De weegschaal begint meteen met de meting. De weergave knippert zolang de meetwaarde wordt opgenomen (afb. 3).
- Wanneer u van het weegplateau afstapt, schakelt de weegschaal zichzelf na een paar seconden uit.



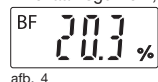
### 3.2 Het gewicht, lichaamsvet-, lichaamsvocht- en spiergehalte meten

- Druk kort met uw voet op het oppervlak van de weegschaal.
- Druk op knop ◀ of ▶ tot u de gewenste geheugenpositie heeft bereikt. Uw persoonlijke gegevens worden na elkaar getoond. Het display zal daarna "0.0" aangeven.
- Stap nu met blote voeten op de weegschaal en let op dat u op de twee elektroden staat. Vervolgens wordt uw lichaamsge- wicht berekend en weergegeven (afb. 3).
- Blijf rustig op de weegschaal staan. De lichaamsvetanalyse wordt nu uitgevoerd. Dit kan een aantal seconden duren.

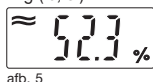
 Tijdens het uitschakelen worden de meetwaarden die uit een analyse verkregen zijn automatisch opgeslagen. Als de 60 geheugenplaatsen van een gebruiker vol zijn, wordt "Full" op het display weergegeven.

### De volgende gegevens worden weergegeven:

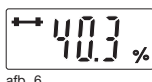
- Percentage lichaamsvet BF, in % (afb. 4)
- Vochtpercentage  $\approx$  in % (afb. 5)
- Botmassa  $\leftarrow \rightarrow$  in % (afb. 6)
- Lichaamsgewicht, in kg (lb, st)



afb. 4



afb. 5



afb. 6



afb. 3

### 3.3 Meetwaardegeheugen oproepen

Na een meting verschijnt "0.0" op het display.

- Druk op de toets  $\blacktriangleleft$ . Het geheugensymbool  $\mathcal{M}$  met de laatst opgeslagen meetwaarde verschijnt. Na elkaar worden de resultaten gewicht, lichaamsvet, lichaamsvocht, spierpercentage weergegeven.
- Druk opnieuw op de toets  $\blacktriangleleft$ . De voorlaatste opgeslagen meetwaarde verschijnt.
- Druk opnieuw op de toets  $\blacktriangleleft$ . Het geheugensymbool verdwijnt en "0.0" verschijnt op het display.

- Weergegeven meetwaarde wissen: toets "SET" indrukken, "dELy" met toets "SET" bevestigen en wissen.
- Geheugen volledig wissen: Na het inschakelen de toetsen  $\blacktriangleleft$ ,  $\blacktriangleright$  en "SET" tegelijk 5 seconden lang indrukken tot "ELy" verschijnt. Met toets "SET" bevestigen en wissen.

### 3.4 Tips voor gebruik

#### Belangrijk bij de berekening van het lichaamsvet-/lichaamsvocht- en spiergehalte:

- De meting mag alleen op blote voeten worden gedaan met de zolen van de voet van te voren iets vochtig gemaakt. Volledig droge voetzolen kunnen tot onbetreedende resultaten leiden omdat deze een te geringe elektrische geleiding bezitten.
- Er mag geen contact zijn tussen beide voeten, benen, kuiten en dijben; dan kan de meting niet correct worden uitgevoerd.
- Blijf tijdens de meting stilstaan.
- Wacht na ongevoen zware lichamelijke inspanning een paar uur.
- Wacht nadat u 's ochtends bent opgestaan ongeveer 15 minuten, zodat het vocht in uw lichaam zich kan verdelen.

#### De berekening geeft geen reële waarden weer bij:

- Kinderen jonger dan ongeveer 10 jaar.
- Personen met koorts, onder dialysebehandeling, of bij wie oedeemsymptomen of osteoporose is vastgesteld.
- Personen die cardiovasculaire geneesmiddelen gebruiken.
- Personen die vaatverwijdende of -vernauwende geneesmiddelen gebruiken.
- Bij mensen met aanzienlijke anatomische afwijkingen aan de benen/de totale lichaamslengte (beenlengte verkort of verlengd).

## 4. Resultaten beoordelen

### Percentage lichaamsvet

De volgende lichaamsvetwaarden in % geven u een richtlijn (neem voor aanvullende informatie contact op met uw arts!)

#### Man

| Leeftijd | weinig | normaal | veel    | heel veel |
|----------|--------|---------|---------|-----------|
| 10-14    | <11    | 11-16   | 16,1-21 | >21,1     |
| 15-19    | <12    | 12-17   | 17,1-22 | >22,1     |
| 20-29    | <13    | 13-18   | 18,1-23 | >23,1     |
| 30-39    | <14    | 14-19   | 19,1-24 | >24,1     |
| 40-49    | <15    | 15-20   | 20,1-25 | >25,1     |
| 50-59    | <16    | 16-21   | 21,1-26 | >26,1     |
| 60-69    | <17    | 17-22   | 22,1-27 | >27,1     |
| 70-100   | <18    | 18-23   | 23,1-28 | >28,1     |

#### Vrouw

| Leeftijd | weinig | normaal | veel    | heel veel |
|----------|--------|---------|---------|-----------|
| 10-14    | <16    | 16-21   | 21,1-26 | >26,1     |
| 15-19    | <17    | 17-22   | 22,1-27 | >27,1     |
| 20-29    | <18    | 18-23   | 23,1-28 | >28,1     |
| 30-39    | <19    | 19-24   | 24,1-29 | >29,1     |
| 40-49    | <20    | 20-25   | 25,1-30 | >30,1     |
| 50-59    | <21    | 21-26   | 26,1-31 | >31,1     |
| 60-69    | <22    | 22-27   | 27,1-32 | >32,1     |
| 70-100   | <23    | 23-28   | 28,1-33 | >33,1     |

Bij sporters wordt vaak een lage waarde vastgesteld. Afhankelijk van de sporttak, trainingsintensiteit en lichaamsbouw kunnen waarden worden bereikt die zelfs onder de opgegeven richtwaarden liggen. Let op, bij extreem lage waarden kunnen echter gezondheidsgevaars bestaan.

### Percentage lichaamsvocht

Het percentage lichaamsvocht ligt normaalgesproken binnen het volgende bereik:

#### Man

| Leeftijd | slecht | goed  | heel goed |
|----------|--------|-------|-----------|
| 10-100   | <50    | 50-65 | >65       |

#### Vrouw

| Leeftijd | slecht | goed  | heel goed |
|----------|--------|-------|-----------|
| 10-100   | <65    | 45-60 | >60       |

Lichaamsvet bevat relatief weinig vocht. Daarom kan bij personen met een hoog percentage lichaamsvet het percentage lichaamsvocht onder de richtwaarden liggen. Bij uithoudingssporters kunnen de richtwaarden echter overschreden worden als gevolg van een laag vetpercentage en een hoog spierpercentage.

De berekening van het lichaamsvocht met deze weegschaal is niet geschikt voor het trekken van medische conclusies van bijvoorbeeld vochttopslag op basis van leeftijd. Raadpleeg indien nodig uw arts. In principe moet u een hoog percentage lichaamsvocht nastreven.

## Spierpercentage

Het spierpercentage ligt normaalgesproken binnen het volgende bereik:

### Man

| Leeftijd | weinig | normaal | veel |
|----------|--------|---------|------|
| 10-14    | <44    | 44-57   | >57  |
| 15-19    | <43    | 43-56   | >56  |
| 20-29    | <42    | 42-54   | >54  |
| 30-39    | <41    | 41-52   | >52  |
| 40-49    | <40    | 40-50   | >50  |
| 50-59    | <39    | 39-48   | >48  |
| 60-69    | <38    | 38-47   | >47  |
| 70-100   | <37    | 37-46   | >46  |

### Vrouw

| Leeftijd | weinig | normaal | veel |
|----------|--------|---------|------|
| 10-14    | <36    | 36-43   | >43  |
| 15-19    | <35    | 35-41   | >41  |
| 20-29    | <34    | 34-39   | >39  |
| 30-39    | <33    | 33-38   | >38  |
| 40-49    | <31    | 31-36   | >36  |
| 50-59    | <29    | 29-34   | >34  |
| 60-69    | <28    | 28-33   | >33  |
| 70-100   | <27    | 27-32   | >32  |

## 5. Overzetten op de computer

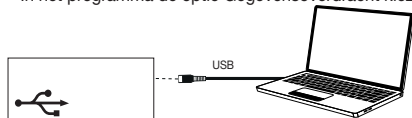
Systeemvereisten: Windows 7, Windows 8, Windows Vista, Windows XP SP3

### Verloop installatie:

- Het downloadbestand voor het installeren van de software van Healthcoach vindt u in het downloadgedeelte op <http://www.sanitas-online-de>
- Volg bij het installeren van de software de aanwijzingen op.

### Gegevens overzetten:

- USB-verbinding tot stand brengen.
- In het programma de optie Gegevensoverdracht kiezen.



Controleer de basisinstellingen van de weegschaal (zie 2.2) als er geen gegevens of gegevens met een onjuiste datum worden weergegeven.

## 6. Verkeerde meting

Wanneer de weegschaal tijdens het meten een fout constateert, verschijnt "FFFF" of "Err" in het display. Als u op de weegschaal gaat staan vóór "0.0" in het display staat dan werkt de weegschaal niet goed.

| Mogelijke oorzaken van de fout:                                                                        | Oplossing:                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| – De maximale draagcapaciteit van 180 kg is overschreden.                                              | – Alleen het maximaal toegestaan gewicht wegen.                                                                                     |
| – De elektrische weerstand tussen de elektroden en voetzool is te hoog (bijv. bij een dikke eeltlaag). | – De meting herhalen met blote voeten.<br>– Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig. Verwijder eventueel het eelt op de voetzolen. |
| – Het vetpercentage ligt buiten het meetbare bereik (minder dan 5% of meer dan 55%).                   | – De meting herhalen met blote voeten.<br>– Maak eventueel uw voetzolen iets vochtig.                                               |
| – Weegschaal staat op tapijt.                                                                          | – Weegschaal op een effen en stevig ondergrond plaatsen.                                                                            |

## 7. Verwijdering

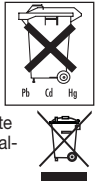
Batterijen en accu's horen niet bij het normale huisafval. Als gebruiker bent u wettelijk verplicht om gebruikte batterijen terug te geven. U kunt uw oude batterijen bij de publieke verzamelpunten van uw gemeente of daar waar dit type batterijen verkocht worden, afgeven.

### Aanwijzing

Deze tekens vindt u op batterijen met schadelijke stoffen: Pb = batterij bevat lood, Cd = batterij bevat cadmium, Hg = batterij bevat kwikzilver.

In het belang van het milieu mag de weegschaal inclusief de batterijen aan het einde van zijn levensduur niet met het huishoudelijke afval verwijderd worden. Het verwijderen kan via gespecialiseerde verzamelpunten in uw land gebeuren. Gelieve de plaatselijke voorschriften bij het verwijderen van de materialen in acht te nemen.

Verwijder het toestel conform de EG-richtlijn voor elektrische en elektronische apparaten 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor nadere informatie kunt u zich richten tot de bevoegde instanties voor afval-verwijdering.



## 8. Garantie/Service

Wij verlenen 3 jaar garantie vanaf koopdatum voor materiaal- en productiefouten van het product.

De garantie geldt niet:

- in geval van schade die terug te voeren is op ondeskundig gebruik,
- voor slijtageonderdelen,
- voor gebreken die de klant reeds bij aankoop bekend waren,
- bij door de klant zelf veroorzaakte schade

De wettelijke garantieverlening voor de klant blijft onaangetast.

Voor garantieclaims binnen de garantieperiode dient de klant het bewijs van aankoop te leveren.

De garantie moet binnen een periode van 3 jaar vanaf koopdatum tegenover

 Hans Dinslage GmbH  
Riedlinger Straße 28  
88524 Uttenweiler  
Germany

geclaimd worden.

In garantiegevallen heeft de klant het recht op reparatie van het artikel bij onze eigen of door ons geautoriseerde servicepunten.

Open het apparaat in geen geval – wanneer u het apparaat opent of verandert, komt de garantieverlening te vervallen.

De klant heeft (op grond van de garantie) geen verderstrekkende rechten.

**In veel gevallen ligt de oorzaak voor klamatijs in bedieningsfouten. Deze kunnen zondermeer telefonisch verholpen worden. Richt u zich aub. aan de voor u ingestelde Service-Hotline:**

 Tel.: 020 200 8466



